

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

Т. В. Бондаренко

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для практических и самостоятельных занятий
по дисциплине

«УПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ»

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
ПРИ СПАЗМАХ СОСУДОВ ГОЛОВЫ**

(для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии)

**Харьков
ХНАГХ
2010**

Методические указания для практических и самостоятельных занятий по дисциплине «Управление профессиональной работоспособностью»: Точечный массаж при спазмах сосудов головы (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: Т. В. Бондаренко – Х.: ХНАГХ, 2010. – 28 с.

Составитель: Т. В. Бондаренко

Рецензент: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Е. К. Камаева

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта,
протокол № от 21.11. 2009 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Общие требования к психофизической подготовленности инженера.....	6
2. Особенности профессионально-прикладной подготовки студентов.....	8
3. Профессионально важные качества и профессиональная пригодность специалиста.....	9
4. Психофизиологические аспекты деятельности инженера.....	11
5. Негативные последствия для здоровья нерационального труда инженерно-технических работников.....	12
6. Массаж головы для устранения головной боли и нормализации давления в сосудах головы.....	16
Заключение.....	26
Список литературы.....	28

Введение

В образовательно-квалификационной характеристике отраслевого стандарта высшего образования Украины представлены производственные функции, типовые задачи деятельности и умения, которыми должен обладать выпускник высшего учебного заведения, а также содержание общих умений нормативной части профессионально-практической подготовки [2].

Выпускник высшего учебного заведения в условиях производственной или бытовой деятельности должен иметь набор умений, полученных в результате анализа продуктов собственной деятельности, а также наблюдений за своими эмоциями, чувствами, состоянием и характером хода познавательных процессов, сопровождающих профессиональную деятельность. В частности, будущий специалист должен уметь:

- с применением соответствующих методических средств и критериев оценивать уровень развития собственных познавательных процессов (ощущения, восприятие, воображение, память, мышление, внимание);
- определять характер влияния уровня развития собственных познавательных процессов на эффективность выполнения профессиональных и социально-производственных задач разного уровня сложности;
- применять специальные приемы повышения эффективности познавательных процессов, которые сопровождают деятельность;
- по характеристикам собственных психологических состояний и чувств оценивать уровень удовлетворения условиями, характером и результатами профессиональной и бытовой деятельности;
- применяя соответствующие методические средства, выявлять факторы, нарушающие ощущение психологического комфорта в процессе жизнедеятельности и уменьшать уровень их влияния;
- с помощью специальных методических приемов осуществлять коррекцию собственных индивидуально типологических особенностей, черт характера, интересов, способностей, убеждений и ценностей в случае

появления признаков фрустрации, депрессии, психоэмоционального напряжения и других негативных переживаний.

Правильно организовывать собственную деятельность сможет тот специалист, который в условиях производственной и бытовой деятельности не только умеет формировать стратегию своих действий, оценивать результаты собственной деятельности по уровню достижения частных и общих целей, но и имеет хорошее профессиональное здоровье. Именно для этого предлагаются данные методические указания. Их можно использовать для практических и самостоятельных занятий студентов всех специальностей Академии при изучении дисциплин «Управление профессиональной работоспособностью» и «Физическое воспитание».

1. Общие требования к психофизической подготовленности инженера

Согласно ОКХ [2], чтобы грамотно осуществлять саморегуляцию поведения в быту и на производстве, вести здоровый образ жизнь, выпускник Академии должен иметь такие умения:

- применять специальные методики коррекции собственного психического состояния в зависимости от психофизических нагрузок, используя данные литературы и собственные представления относительно этапов развития личности, средств предупреждения жизненных кризисов, особенностей профессиональной, социально-производственной и бытовой деятельности;

- пользоваться приемами психофизиологической саморегуляции и самоконтроля, совершенствуя свои волевые качества;

- поддерживать благоприятный психологический климат в семье, принимая во внимание психологические особенности ее членов, обусловленные возрастом, полом, политическими и религиозными интересами, уровнем развития психических функций, возможными жизненными кризисами и т.п.

Согласно ОКХ инженеров-бакалавров отрасли городского хозяйства, выпускники вуза должны уметь:

- формулировать цели собственной деятельности с учетом общественных, государственных и производственных интересов в условиях производственной или бытовой деятельности.

- определять структуру собственной деятельности; принимать решение относительно осуществления деятельности;

- организовывать собственную деятельность как составляющую коллективной деятельности на основе осознанных целей собственной деятельности и ее структуры;

- диагностировать собственное состояние, настроение и состояние других людей посредством наблюдений за признаками межличностных

отношений, уровень психологического напряжения и решения задач деятельности разной сложности;

- определять факторы, которые приводят к возникновению конфликтов в межличностном общении, и уменьшать уровень их влияния;

- управлять собственным поведением с целью обеспечения гармоничных отношений с участниками совместной деятельности, учитывая психологические особенности ее членов, предопределенные возрастом, полом, политическими и религиозными интересами, уровнем развития психических функций, возможными жизненными кризисами и т.п.

На пяти факультетах академии городского хозяйства готовят бакалавров по таким направлениям подготовки: экономика предприятия, учет и аудит; менеджмент, туризм, гостинично-ресторанное дело, транспортные технологии; экология, охрана окружающей среды, гидротехника (водные ресурсы), геодезия, картография и землеустройство; строительство, архитектура; электромеханика; электротехника и электротехнологии. Данный перечень утвержден постановлением Кабинета министров Украины от 13. 12. 2006 г. (№ 1719).

Для ясности внесем уточнение о цели и задачах физического воспитания и рекреации обозначив, в чем их отличие. Основная стратегическая цель мероприятий и того, и другого средства формирования физической культуры человека одинакова - формирование физического, психического, социального, нравственного здоровья будущего специалиста. На наш взгляд, основная прикладная задача физического воспитания в вузе - формировать оптимальный уровень профессионального здоровья будущего специалиста. А рекреации – обучить студентов эффективным средствам и методам управления профессиональной работоспособностью.

2. Особенности профессионально-прикладной подготовки студентов

При разработке программ физического воспитания и рекреации для студентов, избравших эти специальности, специалисты рекомендуют шире использовать профессиограммы [5]. Кроме этого, мы считаем необходимым за основу брать современную широко используемую классификацию профессий Е.А.Климова [7]. Автор выделяет профессии типа «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-художественный образ», «человек-знак».

Выпускники Академии, являясь инженерно-техническими работниками, в подавляющем большинстве выполняют функции, преобладающие в профессиях типа «человек-техника» (инженер-строитель, инженер-электрик, инженер-электротехник и др.). Но нередко они должны проявлять профессионально важные качества, свойственные представителям профессий типа «человек-знак» (инженер-экономист, инженер-конструктор, программист и др.), «человек-художественный образ» (архитекторы, дизайнеры и др.), «человек-природа» (инженер-эколог и др.). Для правильного составления программ физического воспитания и рекреации необходимо знать и учитывать как требования к перечисленным профессиям, так и типологические особенности студентов, которые намерены связать с ними свою трудовую жизнь.

Специальные исследования показывают, что существующая система подготовки инженеров не обеспечивает полной реализации требований к их психофизической подготовленности. Л. Хрипко с соавторами проанализировали ответы 120-ти респондентов в возрасте 17 – 20-ти лет на вопросы, отражающие интеллектуальную готовность студентов - будущих инженеров к физическому самосовершенствованию [8]. Вот некоторые данные: свое артериальное давление назвали только 24,0 % юношей и 25,2 % девушек, пульс в покое знали и сумели оценить по отношению к норме соответственно 15,8 и 17,6 % обследованных; результат в беге на 100 м

помнят 31,5% юношей и 18,4% девушек. В то же время большинство опрошенных знают свой вес (60,0 % юношей и 84,0 % девушек), что свидетельствует о равнодушии к своему внешнему виду и пониманию важности невербальных средств для общения и влияния на окружающих. При обследовании студентов ХНАГХ мы получили приблизительно такую же картину. К тому же по нашим данным лишь 8,2 % студентов 1 – 2-х курсов могут в общих чертах ответить на вопрос: о недостаточной функции каких систем организма свидетельствуют плохие результаты каждого из государственных тестов физической подготовленности и какие физические качества с помощью этих тестов диагностируют.

Слабые знания по вопросам самоконтроля за физическим состоянием свидетельствуют о поверхностном интересе значительного количества лиц к своим функциональным психофизиологическим возможностям, связи их с механизмами адаптации и профессиональным мастерством. Одна из основных причин, по-нашему мнению, заключается в том, что в вузе на учебных занятиях по физическому воспитанию не уделяется достаточного внимания методике самодиагностики физического развития и теоретическим основам физической подготовки и рекреации студентов. Другая причина - преподаватели физического воспитания зачастую сами не владеют достаточным объемом знаний, умений и навыков медико-педагогического контроля. К тому же они не могут аргументировано воздействовать на мотивации студентов, поскольку, как правило, не знают и даже не интересуются, к каким видам профессиональных работ готовят своих подопечных.

3. Профессионально важные качества и профессиональная пригодность специалиста

Профессии разных типов предполагают наличие у человека профессионально важных качеств, особых природных задатков, особой предрасположенности, для выполнения специфических профессиональных

задач. Профессиональную пригодность субъекта, конечный успех в становлении человека как специалиста определяет совокупность характеристик, основными из которых называют:

- профессиональную мотивацию как побудительную и направляющую активность человека на удовлетворение всех потребностей (от биологических до самоактуализации);
- общую и профессиональную подготовленность – знания, умения, навыки, необходимые для деятельности в типовых и нестандартных ситуациях;
- уровень функциональной готовности и резервов организма к трудовой деятельности, а также уровень развития анализаторов и физических качеств, необходимых для успешной работы;
- состояние индивидуально-психологических функций организма – специфические профессионально важные качества, психомоторика, познавательные процессы, темперамент, характер, эмоционально-волевые особенности личности [7].

Профессиональная пригодность определяется совокупностью индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения какой-либо трудовой деятельности и эффективности ее выполнения. Основой профпригодности являются профессионально важные качества и свойства личности. К профессионально важным качествам (ПВК) относят природные задатки; профессиональные знания, получаемые в процессе обучения и самоподготовки; особенности личности (мотивация, направленность, смысловая сфера, характер); психофизиологические особенности (темперамент, особенности высшей нервной деятельности); особенности психических процессов (память, внимание, мышление, воображение); в некоторых видах деятельности – анатомо-физиологические характеристики [7].

Для субъектов разных рангов профессионально важные качества, определяющие устойчивость трудовой деятельности, таковы:

- для руководителей – интеллектуальные качества, целеустремленность, внутренняя организованность;

- для аналитиков – интеллектуальные качества, высокая работоспособность, личная организованность;
- для специалистов – высокая работоспособность, стрессоустойчивость.

4. Психофизиологические аспекты деятельности инженера

Существуют разные виды регуляции вегетативного обеспечения трудовой деятельности человека:

- гуморальная регуляция вегетативных функций осуществляется через жидкость (кровь, лимфу, межтканевую жидкость);
- неспецифическая химическая регуляция происходит так: в результате работы организма и обменных процессов в кровь поступают промежуточные продукты обмена веществ, вызывающие в других участках тела соответствующие изменения;
- гормональная регуляция обеспечивается гормонами (адреналин, норадреналин и др.), биологически высокоактивными соединениями, которые вырабатываются эндокринными железами;
- нервная регуляция и вегетативная нервная система обеспечивают возможность появления мгновенной реакции организма на внешние воздействия. Этот вид регуляции является более локальным и специфическим по сравнению с эндокринной и гуморальной регуляцией [7].

Работа инженера требует от него определенных профессионально важных психофизиологических свойств и качеств. Многие из них являются общими для представителей всех инженерных профессий, отдельные инженерные специализации предъявляют свои частные требования. Ниже мы остановимся на работе Р.Т. Раевского, которая, по нашему мнению, является одной из лучших для студентов и преподавателей [4].

Эффективность труда инженера во многом зависит от его индивидуальной способности к продуктивной умственной и физической работе, уровня выносливости и адаптации его организма, т.е. от его

работоспособности. Доказано, что низкий уровень работоспособности приводит к быстрому утомлению и переутомлению, большому количеству ошибок, срывов в работе, снижению творческой активности. Для успешной производственной деятельности инженера важное значение имеет хорошее состояние в первую очередь его сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, которые чаще всего «выходят из строя» особенно в настоящее время. Это ведет к целому ряду заболеваний.

5. Негативные последствия для здоровья нерационального труда инженерно-технических работников

Многokратно показано, что специфика труда инженеров особенно часто приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. По данным литературы (А.О. Навакатилян, В.В. Крыжановская, 1979 г.), болезни системы кровообращения у инженеров старше 40 лет по числу случаев (13,5 %) занимали 3-е место в общей структуре заболеваний с временной нетрудоспособностью и 2-е место по числу потерянных рабочих дней (12,5 %). Инженеры, занимающиеся управленческой деятельностью, страдают этими заболеваниями в 43 – 80 % случаев. Причем количество заболеваний и потерянных дней в связи с болезнями органов кровообращения у них превышает в 3 – 4 раза число подобных заболеваний, зарегистрированных у инженерно-технических работников в целом [4]. Между степенью напряженности труда и сердечно-сосудистой патологией выявлена высокая корреляционная зависимость [3]. Поэтому для инженера исключительно важное значение имеет эмоциональная устойчивость, т.е. способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя. Заметим, что с переходом Украины к рыночной экономике, а значит к конкуренции и связанных с этим проблем, упомянутые заболевания стали встречаться чаще.

Известно, что с развитием сердечно-сосудистой патологии у людей резко снижается работоспособность. Поэтому выпускники инженерных вузов

должны иметь достаточные знания по управлению профессиональной работоспособностью своей и подчиненных.

Нервное перенапряжение, мозговой склероз, гипертоническая или гипотоническая болезни, мигрень, невралгия, нейроциркуляторная дистония (НЦД), шейный остеохондроз, травмы головы, аллергия – основные причины головной боли. Любая головная боль (острая, пульсирующая или тупая) всегда выбивает человека из колеи, отравляет жизнь, мешает отдыхать и работать. Но самое неприятное заключается в том, что она часто является симптомом серьезного заболевания. Специалисты называют более 300 причин головной боли. Чтобы ее лечение было эффективным, проводить его надо, установив причины. Себе можно помочь, ведя дневник самоконтроля и подробно описывая головные боли: с какого возраста они появились, тип боли, в какое время суток они обычно возникают, их характер, место, частоту и др. (табл. 1). Для лечения специалисты [6] советуют использовать не таблетки, а такие безопасные, доступные и эффективные средства, как психокоррекция, физические упражнения, диета, фитотерапия, самомассаж.

Труд инженеров порой сопровождается значительным эмоциональным напряжением, стрессом. Это обусловлено большой ответственностью за принятые решения, последствия которых бывают связаны с жизнью и здоровьем людей. Стрессы резко отрицательно влияют на работоспособность специалиста, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, авариям, отрицательно сказываются на состоянии здоровья, ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Таблица 1. Самодиагностика причин головной боли [6]

Болезни, вызывающие головные боли	Частота болей	Длитель- ность боли	Место боли	Что провоцирует	Сопутствующие симптомы	Характер болей	Кто испытывает боль
1	2	3	4	5	6	7	8
Гипертония, НЦД	По утрам или различная	В зависимо- сти от АД	Темя, виски	Стресс, перемена погоды, переутомле- ние, у женщин в критические дни	Слабость, боли в сердце, подташнивание, нарушение сна	Сжимающие	В среднем и пожилом возрасте, женщины, работники умственного труда
Мигрень	Различная	8 – 24 час.	Висок и глаз с одной стороны	Утомление, стресс, перемена погоды	Снижение зрения, головокруже- ние, тошнота	Режущие	Женщины, по наследству
Церебросклероз (мозговой)	Часто	Часами	Разлитые	Стресс, утомление, перемена погоды	Снижение памяти, нарушение сна	Тупые	В пожилом и старческом возрасте
Гайморит, синусит	При обострении синусита	Часами	Над переноси- цей	Охлаждение лица	Насморк, болезненность при нажатии на место боли	Тупые	Дети

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Невралгия тройничного нерва	Редко	Различная	С одной стороны	Переохлаждение	Онемение	Кинжальные	Работающие на холоде, страдающие нейровирусом
Мозговой нейровирус	Часто	Часами	Локально	Грипп, переохлаждение	Озноб, ломота	Сжимающие	Склонные к гриппу
Остеохондроз шейный	Часто	Часами	Затылок, темя	Вращение головой, длительная поза без движений	Хруст в шее	Тупые	В среднем и пожилом возрасте, женщины
Травма	Стойкая	Часами, днями	В месте травмы	Сжатие головы, переохлаждение	Подташнивание	Резкие	Получивший травму
Аллергия	Сезонно	Часами	Затылок, темя, лицо	Аллергенты	Насморк, набухшие веки, слезотечение	Тупые	По наследству
Грипп, ОРЗ	Сезонно	Часами	Лоб, виски	Простуда	Озноб, ломота, кашель	Тупые	У не закаленных холодом
Хроническая интоксикация	Постоянно	Днями	Разлитые	Утомление, работа	То же	Тупые	При интоксикации
Переутомление	По случаю	Часами	Разлитые	Перегрузка	Слабость	Тупые	В любом возрасте

Безусловно, правильный диагноз и лечение может осуществить только врач. Но в том случае, когда нет возможности его посетить, а помощь необходима, использование массажа, представленного ниже, может помочь в профилактике вышеупомянутых заболеваний, облегчить и даже снять болезненные ощущения.

6. Массаж головы для устранения головной боли, нормализации давления в сосудах головного мозга (по Су ХАО) [1]

Регулярное выполнение (в течение 1 месяца) предлагаемого комплекса упражнений замедляет процессы «старения мозга», является профилактикой инсультов, судорог, приступов эпилепсии, предотвращает психические стрессы, успокаивает, улучшает настроение, способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Массаж выполняется с партнером.

Помните: точки находятся на мышцах, сосуды не давить!

Если массаж выполняется правильно, после него пациент хочет спать. У пациентов, не имеющих нервно-психических заболеваний, после выполнения 20-ти сеансов 1 – 17 упражнений головная боль, связанная с переменной погоды, не беспокоит в течение 1 года.

По рассказам жителей Китая, раньше в Китае этим массажем владели парикмахеры. Они не только стригли, брили и делали прически, но также выполняли массаж головы для профилактики и лечения некоторых заболеваний. В современном Китае это мастерство утеряно.

Упражнение 1. И.п. – сидя, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Наложить большие пальцы на парные точки *цзян – цзин*, остальные пальцы рук опущены вниз на грудь пациента. Давить большими пальцами на обе точки (Рис. 4.1 – а, б) одновременно и сильно в течение 1 минуты.

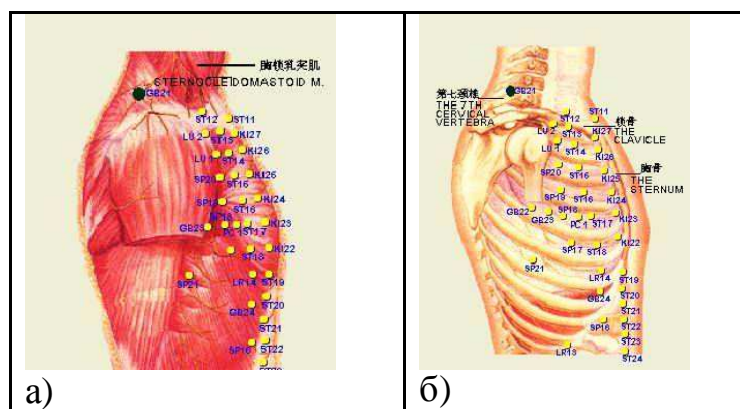


Рис. 4. 1 – а, б. Расположение парных точек «цзян – цзин».

Упражнение 2. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Положить ладонь одной руки на спину пациента около изгиба шеи. Большим пальцем этой же руки найти точку «тянь-чжу», которая находится на мышце шеи ближе назад на высоте большого пальца между сосудами (Рис. 4. 2 – а, б, в). *Кровеносный сосуд не давить!*

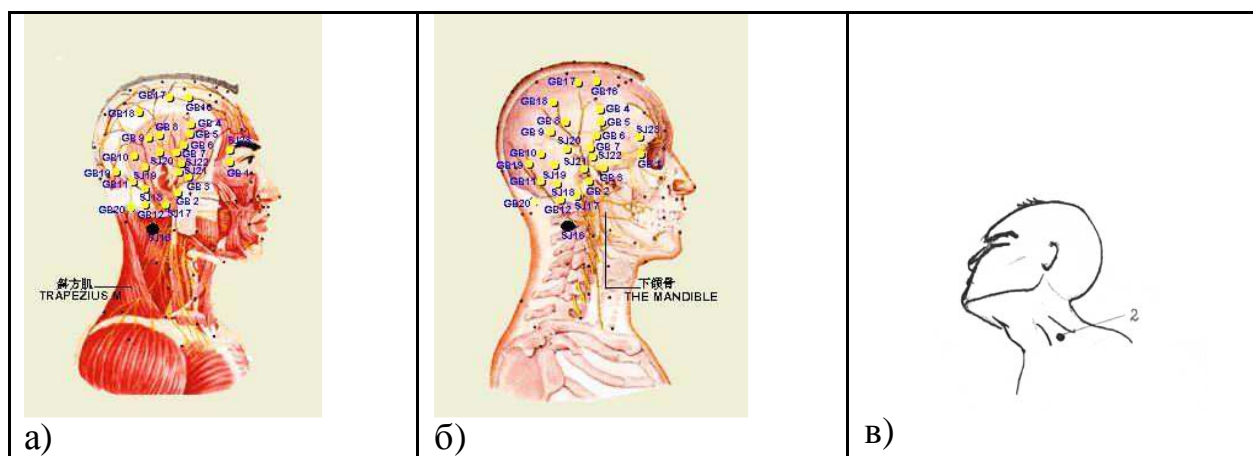


Рис. 4. 2 – а, б, в. Расположение парных точек «тянь-чжу».

Ладонь другой руки наложить на противоположную височную часть головы, немного наклонив ее навстречу давлению. Правой рукой давить точку на левой стороне шеи в течение 1 минуты.левой – удерживать голову, противодействуя давлению. Повторить то же на симметрично расположенной точке в другую сторону другой рукой.

Упражнение 3. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за

спиной пациента. Обе руки положить на плечи пациента четырьмя пальцами на грудь, а большой палец - на спину около изгиба шеи. Указательные пальцы обеих рук наложить на парные точки *чье – нье* около ключицы и давить их в течение 1 минуты (Рис. 4.3 – а, б, в).

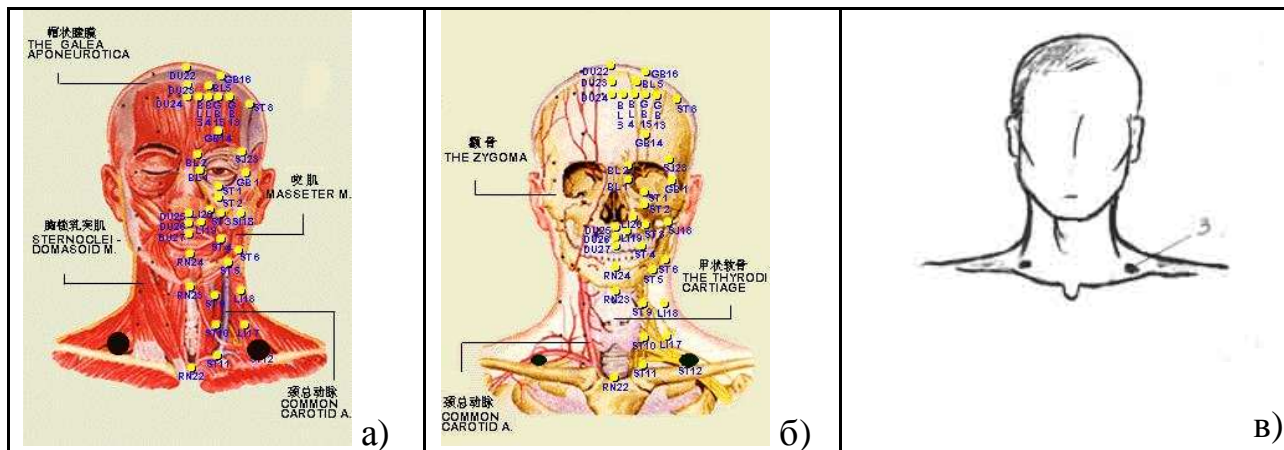


Рис. 4.3 – а, б, в. Расположение парных точек «чье-нье».

Давление производится с разной силой, в зависимости от проблемы (боли в руке, шее, в груди). Если надо устранить головную боль, давят сильно.

Упражнение 4. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Массаж симметричных точек 4 (*фэн – чи*), расположенных на основании черепа (Рис. 4.4 – а, б, в), выполняется указательным и большим пальцами следующим образом.

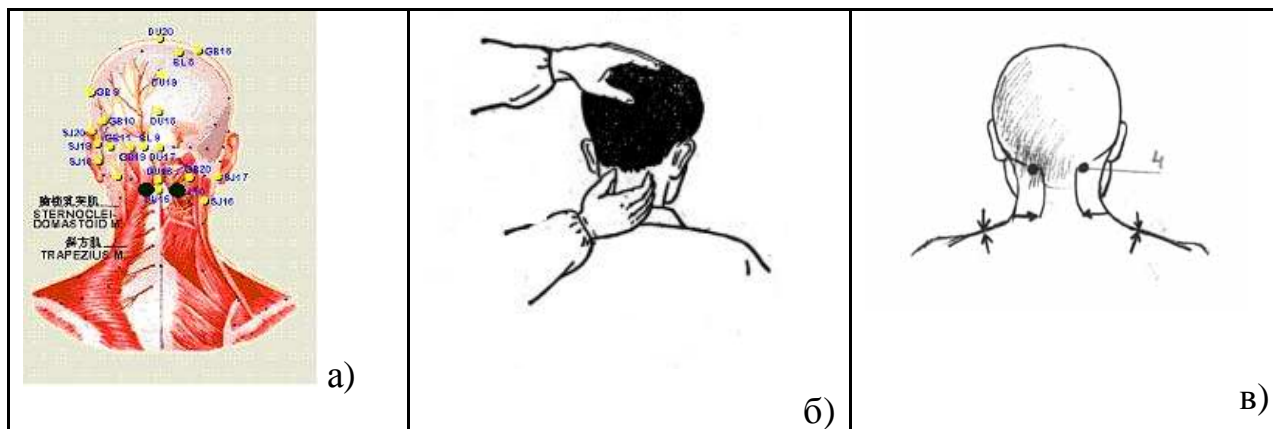
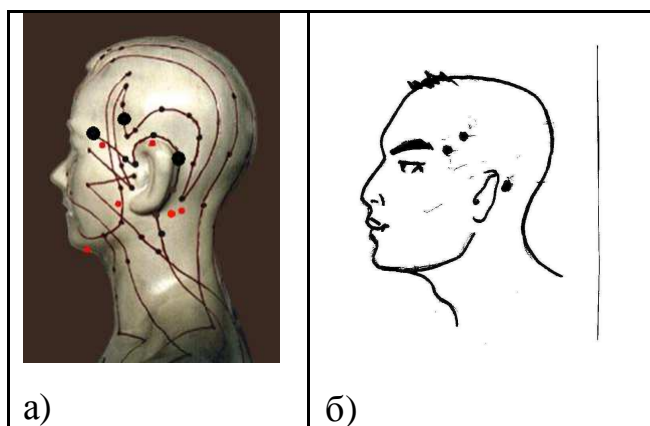


Рис. 4.4 – а, б, в. Позиции рук и расположение парных точек «фэн-чи».

Пальцами левой руки давить на указанные точки в течение 1 – 2 минут в зависимости от степени головной боли. У женщин правую руку (у мужчин – левую) массажист располагает на голове следующим образом: правый мизинец находится на левой брови, большой палец – на макушке, остальные пальцы направлены в сторону лба. Ладонью правой руки давить навстречу давлению большого пальца левой руки. В конце указанного времени снять указательный палец с точки, а большим пальцем усилить давление на точку, расположенную справа, завершив это давление вращением типа «штопор». У женщин первой массируется точка справа. После этого повторить все, поменяв руки и направление движений. У мужчин все выполнить другой рукой и в другую сторону, причем, первой массируется точка слева. Это упражнение устраняет головную боль, улучшает (усиливает) кровоснабжение мозга. Очень эффективно при спазмах сосудов головного мозга. Можно использовать при отравлениях. В этом случае стремятся вызвать рвотный рефлекс за счет очень сильного давления на точки *фэн – чи*.

Упражнение 5. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Тремя пальцами обеих рук – большим, указательным и средним одновременно массируются симметричные точки на височной мышце следующим образом.



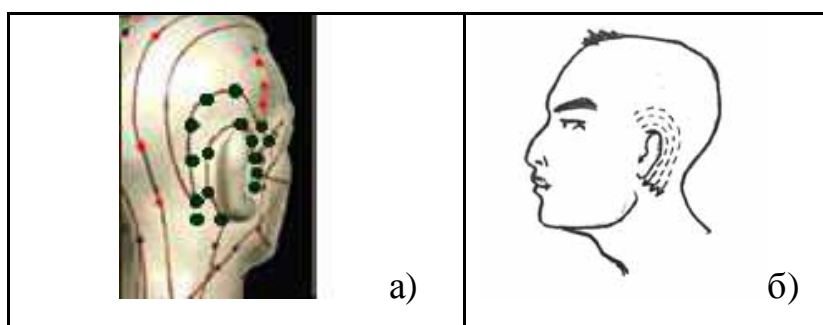
Указательные пальцы накладываем на точки, расположенные немного выше виска (Рис. 4.5 – а, б), средние – на точки, которые находятся на висках, большие – на точки сзади за ухом.

Рис. 4.5 – а, б. Расположение точек для снятия головной боли

Одновременно двумя руками с большой силой встречным движением давим на указанные точки в течение 1 мин. Пациент должен быть предельно

расслаблен. Расслабление лица можно контролировать, глядя в зеркало. Упражнение хорошо снимает головную боль при смене погоды.

Упражнение 6. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Массаж выполняется сверху вниз по точкам, расположенным в три ряда. Первый ряд находится на границе волосистой части головы. Второй ряд – на расстоянии толщины одного пальца от



первого, третий – на расстоянии двух пальцев от первого ряда (Рис. 4.6 – б). На Рис. 4.6 - а указаны первый, второй и третий ряды точек.

Рис. 4.6 – а, б. Расположение точек для снятия головной боли

Медленно и сильно (у женщин начинать на левой стороне головы, а у мужчин – на правой) выполнять с давлением щипковые (встречные) движения двумя большими пальцами по волосистой границе за ухом сверху вниз. Можно давить на указанные семь точек только подушечкой большого пальца. В этом случае голову пациента держать другой рукой с небольшим сопротивлением. Повторить упражнение симметрично на другой стороне головы. Кроме снятия головной боли, данное упражнение рекомендуется использовать при испуге у детей. При правильном его выполнении дети лучше засыпают.

Упражнение 7. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сбоку от пациента. Очень медленно и сильно выполняется давление подушечкой большого пальца сзади по средней линии головы снизу вверх последовательно на девять точек (Рис. 4.7 – а, б, в, г).

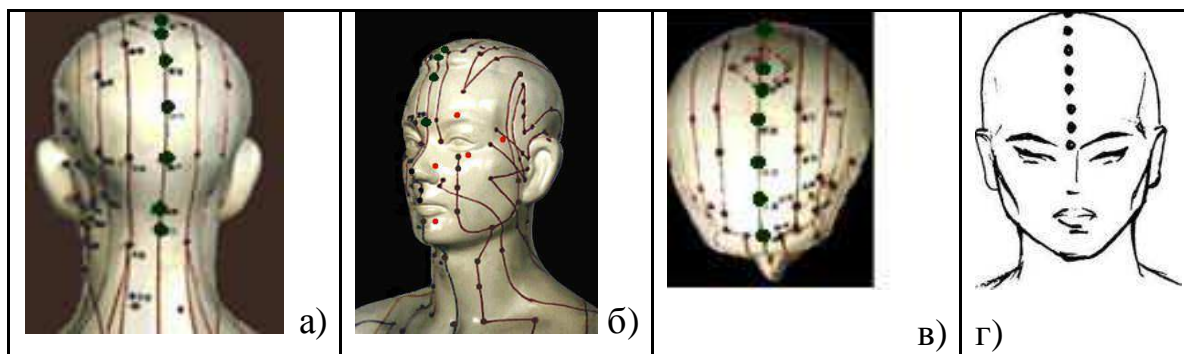
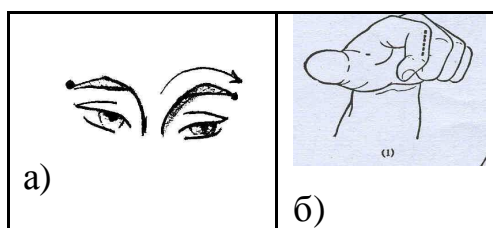


Рис. 4.7 – а, б, в, г. Расположение точек по меридиану черепа

Закончить массаж на точке «*третий глаз*» между бровями (*инь – тан*). На эту точку сильно давить в течение 1 мин. Ладонью другой руки, расположенной на затылке, выполнять встречное давление на голову.

Упражнение 8. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Согнутые средние пальцы массажиста соединены на переносице пациента. С большим усилием вторыми фалангами указательных пальцев растирать брови от переносицы в стороны (Рис. 4.8 – а, б).



В конечной точке давление должно быть максимальным. Можно выполнять растирание подушечками указательных или средних пальцев. Повторить 20 раз.

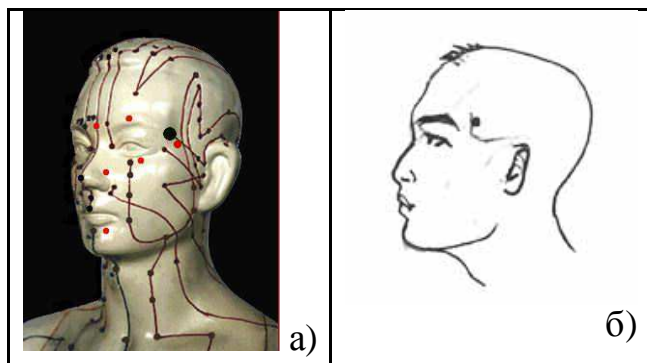
Рис. 4.8 – а, б. Позиция пальцев рук и направление массажа бровей

Упражнение 9. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Выше виска на волосистой части головы найти точку, где боль ощущается сильнее всего (Рис. 4.9 – а, б). В области данной точки подушечкой большого пальца или сложенными вместе указательным и средним пальцами выполнять трение с вращательным движением 100 раз в одну, а затем 100 раз в другую сторону.

Массажные движения выполнять быстро и сильно. Ладонью другой руки, расположенной на теменной кости с противоположной стороны, выполнять встречное давление на голову.

Повторить упражнение другой рукой с другой стороны головы в той же дозировке.

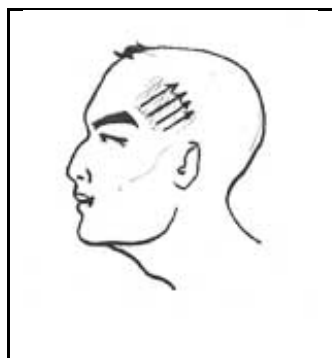
Массаж в области данной точки можно выполнять пяткой ноги (чистая нога одета в чистый носок). В этом случае пациент лежит горизонтально на



боку, положив голову на мягкий, но плотный валик или подушку. Дозировка та же - 100 раз в одну и другую стороны.

Рис. 4.9 – а, б. Расположение точек акупрессуры височной области

Упражнение 10. И.п. – то же. Глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Выполняется массаж височной мышцы следующим образом. Большие пальцы обеих рук располагаются на голове сзади, за



ушами. Две ладони со слегка разведенными четырьмя другими пальцами накладываются на височные области около глаз и конца бровей. Скребущим движением, сгибая и подтягивая четыре пальца, по направлению к ушам выполняется массаж височной области (Рис. 4.10). Повторить 100 раз.

Рис. 4.10. Линии «скребущих» движений на височной области

Упражнение 11. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит немного сбоку от пациента. На основании черепа ближе к уху найти точки (рядом с т. *фэнг-чи*) (Рис. 4.11 – а, б, в).

Очень сильно подушечкой большого пальца (или сложенными вместе указательным и средним пальцами) выполнять давление на данную точку, сочетая его с трением и вращательным движением.

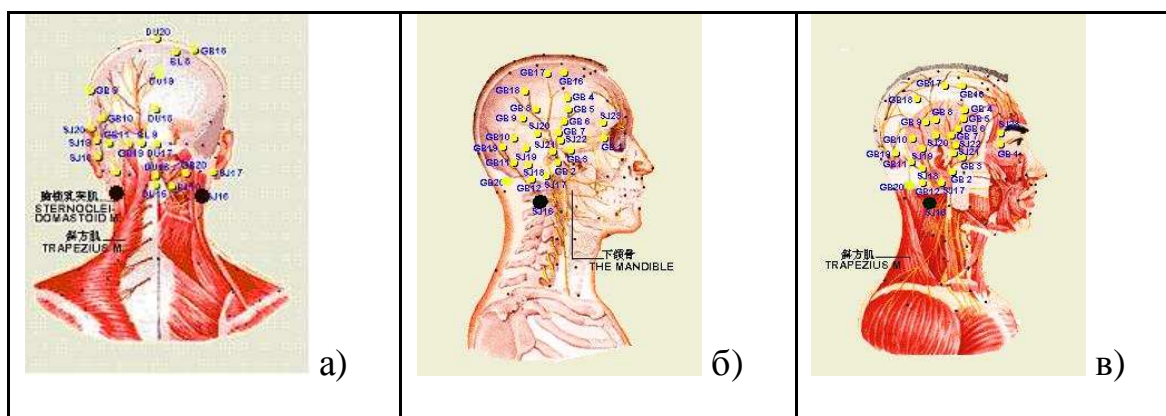
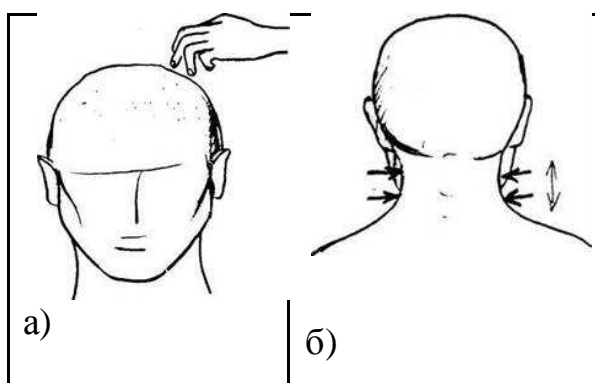


Рис. 4.11 – а, б, в. Точки акупрессуры для снятия головной боли и улучшения памяти

Ладонью другой руки, расположенной на лобной части, держать голову с небольшим встречным давлением. Повторить 100 раз в одну, а затем 100 раз в другую сторону. Массажные движения выполнять быстро и очень сильно, несмотря на боль.

Считается, чем больше проблема (головная боль, отек и др.), тем сильнее ощущается боль. В этом случае пациент должен по возможности ее терпеть. Боль будет намного меньше, а затем исчезнет совсем, если пациент сможет расслабиться и правильно дышать. Если проблемы нет, боль отсутствует. Упражнение рекомендуется выполнять для профилактики и устранения головной боли, связанной со сменой погоды, а также для улучшения памяти.

Упражнение 12. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Выполняется массаж головы (мозга) следующим образом.



Расслабив кисти рук, особенно запястья, подушечками всех пальцев обеих рук поочередно в быстром темпе выполнять постукивание по всей волосяной области головы пациента (Рис. 4.12 - а).

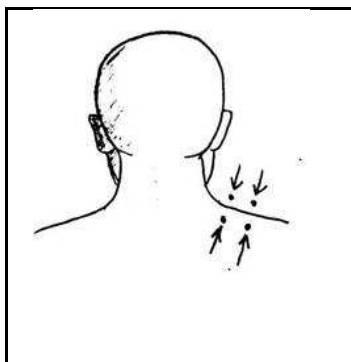
Рис. 4.12 – а, б. Техника акупрессуры в области головы и шеи

После массажа кожа головы должна стать розовой. Повторить постукивание 200 – 300 раз каждой рукой.

Упражнение 13. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Согнуть четыре пальца в кулак, подушечками больших пальцев обеих рук выполнять навстречу друг другу упругое постукивание по мышцам нижней части шеи: на изгибе, ближе к плечевой кости (Рис. 4.12 - б). Массаж выполняется по трем точкам сверху вниз и обратно.

У пациента должно быть не болевое, а приятное ощущение. Повторить по 100 раз с каждой стороны.

Упражнение 14. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента, немного сбоку. Согнуть четыре пальца в кулак, подушечками больших пальцев обеих рук выполнять навстречу друг другу



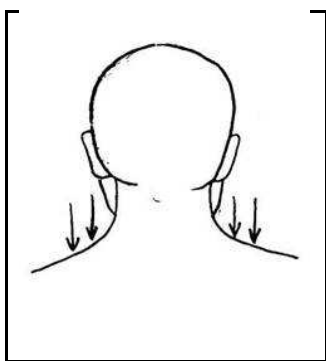
упругое постукивание по мышцам в изгибе шеи в области ключицы (Рис. 4.13). Массаж выполняется сначала с одной, а потом с другой стороны по трем точкам сверху вниз и обратно. У пациента должно быть не болевое, а приятное ощущение. Повторить по 100 раз справа и слева.

Рис. 4.13. Точки акупрессуры в области ключицы

Упражнение 15. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Ладонь одной руки (например, правой) с разведенными пальцами располагается на теменной части (чуть ниже макушки головы). Ладонь другой руки (левой) располагается на лобной части. Ладонью правой руки вправо (левой – влево), еле-еле касаясь волос, как бы со средним давлением на них медленно выполняются 20 круговых движений кистью (поглаживание со скручиванием). Аналогично повторить упражнение 20 раз другой рукой в другую сторону.

Если в течение года учить и совершенствовать выполнение данного упражнения, можно научиться чувствовать, как передаются биотоки от массажиста к пациенту. Очень важно, чтобы массажист имел хорошее здоровье (психическое и физическое). Этим объясняется и тот эффект, когда родители успокаивают детей, поглаживая их по голове. В результате они отдают детям свою положительную энергию.

Упражнение 16. И.п. – то же. Глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента немного сбоку. Расслабив запястья, ребром обеих ладоней в среднем темпе поочередно выполнить рубление по мышцам изгиба шеи и



плеча (Рис. 4.14) с одной стороны. Повторить 100 раз.

Затем двумя руками с силой выполнить выжимание на мышце воротниковой области. Повторить 100 раз. Выполнить то же с другой стороны с аналогичной дозировкой.

Рис. 4.14. Направление массажа мышц изгиба шеи

Упражнение 17. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Положить обе руки на плечи пациента четырьмя пальцами вперед, большим пальцем – на спину.

1. С большим усилием отвести плечевые суставы один раз назад, а потом пружинящим движением 3 раза быстро опустить их вниз. Для большего эффекта, особенно при работе с пациентами, имеющими большую мышечную массу или большой вес тела, массажист может использовать собственный вес. А именно, выполнять 3 движения вниз, опираясь на плечи пациента и даже подпрыгивая при этом.

2. Оставить ладонь одной руки (правой) на плече (правом), другую ладонь (левую) наложить на голову пациента над ухом (справа). Удерживая голову одной рукой (левой), другой резко и сильно 3 раза опустить

одноименное плечо вниз. Как бы поставить в конце массажа три точки (...). Повторить те же упражнения в другую сторону другой рукой.

Напоминаем, что результатов от точечного массажа тем больше, чем лучше здоровье массажиста.

Заключение

Великий физиолог И.М. Сеченов доказал, что сам процесс труда может положительно влиять на деятельность нервной системы и общее состояние организма человека. Другие ученые отмечают, что правильно организованная трудовая деятельность стимулирует работу центральной нервной системы, улучшает социальную адаптацию учащихся, студентов, развивает их коммуникативные способности.

Основное условие правильной организации труда любого профиля – планирование работы так, чтобы у работника не возникало состояние хронического нервно-психического напряжения и перенапряжения. Хроническое перенапряжение обычно сочетается с переутомлением, снижением работоспособности. Не случайно оно чаще возникает у людей, имеющих невысокий уровень навыков работы и профессионального опыта, недостаточную психологическую тренированность, низкую адаптацию к сложным условиям труда, слабые волевые качества, отсутствие интереса к данному роду деятельности. Попав в неблагоприятную ситуацию, такой человек склонен завышать ее опасность и недооценивать свои силы.

Известно, что для нормального протекания психических процессов первостепенное значение имеет физическая активность человека, особенно работа его опорно-двигательного аппарата. Многие функции центральной нервной системы обусловлены активностью мышц. Имеется и обратная зависимость. Для управления профессиональной работоспособностью специалиста очень важно умение правильно использовать методики физического воспитания и рекреации. Именно на это направлен материал нашей работы.

Список литературы

1. Любиев А.И., Бондаренко Т.В., Горлов А. С. Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая: учеб. пособие. - Х.: НТУ «ХПИ», 2008. – 216 с.
2. Терновцев В., Василенко О., Петренко О. та ін. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напряму підготовки 09626 «Водні ресурси» кваліфікації 3212 «технолог-гідротехнік. – К.: МОНУ, 2005. – 78 с.
3. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие. - М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
5. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
6. Сергеев В. Как избавиться от головной боли // Физкультура и спорт. – 1998. - № 2. – С. 15 – 16.
7. Толочек В. А. Современная психология труда. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с.
8. Хрипко Л., Хаджинов В., Чекмарьова Н. Стан готовності студентів технічного вузу до фізичного самовиховання // Молода спортивна наука України: збір. наук. праць. Вип. 8. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. - Т. 4. – С. 374 – 377.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

БОНДАРЕНКО Тетяна Віталіївна

Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни **«Управління професійною працездатністю»**. **Точечний масаж при спазмах судин голови** (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії).

Редактор: *З. М. Москаленко*

Комп'ютерний набір та верстання: *Т. В. Бондаренко*

План 2010, поз. 273 М

Підп. до друку 15.03. 10
Друк на ризографі.
Зам.№

Формат 60x84/1/16
Ум. друк. арк. 1,2
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731
від 19.12.2001